

ผลของการ คลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่ขึงความจำทั่วเดช



นางสาวสุวรรณี อุนมานราชธน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
006160
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

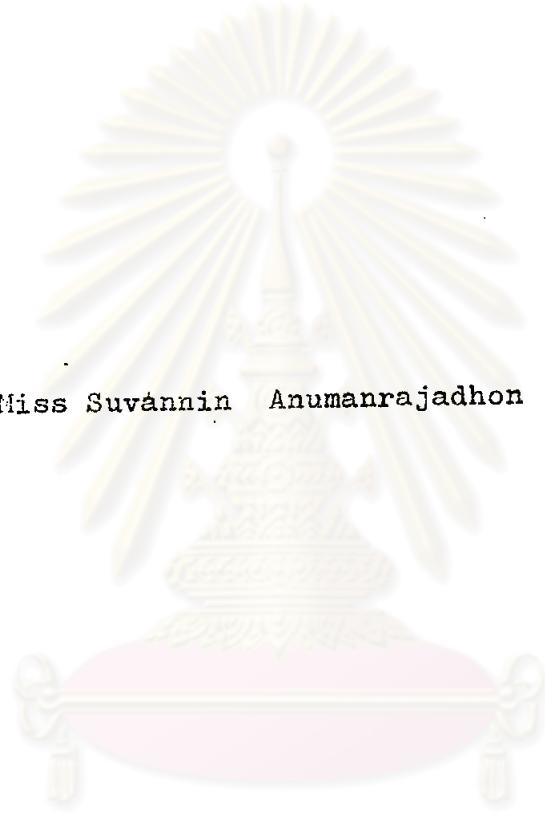
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2523

EFFECT OF MUSCLE RELAXATION ON MEMORY SPAN FOR DIGITS



Miss Suvánnin Anumanrajadhon

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education

Department of Psychology

Graduate School

Chulalongkorn University

1980

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข
โดย นางสาวสุวรรณี อุนปานราชชน
ภาควิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา คร.โสรัจ โปธิแก้ว

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประทีฐ บุนนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โยธิน ศันสนบุตธ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข
ชื่อนิสิต นางสาวสุวรรณี อนุมานราชชน
อาจารย์ที่ปรึกษา คร. โสรัช โพธิ์แก้ว
ภาควิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2522



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ
ที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาหอพักหญิง วิทยาลัยครูมหาสารคาม
ปีการศึกษา 2522 ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ จำนวน 40 คน แบ่งผู้รับการทดลอง
เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุม ทำการทดสอบช่วงความจำตัวเลข
ทีละคน คนละ 2 ครั้ง โดยไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อระหว่าง
การทดลอง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลอง ทำการทดสอบช่วงความจำตัวเลขทีละคน คนละ 2
ครั้ง โดยได้รับการฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อระหว่างการทดลอง เครื่องมือ
ที่ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อเป็นคำสั่งเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด
ของกล้ามเนื้อที่อัดลงในแถบบันทึกเสียง ให้นักศึกษาฝึกความคำสั่งที่มีอยู่ในแถบบันทึกเสียงนั้น
เครื่องมือที่ใช้วัดช่วงความจำตัวเลข ประกอบด้วยชุดตัวเลข 12 ชุด และเครื่องมือ Electro-
tachistoscope

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ t - test พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองจาก
การทดสอบสองครั้งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Thesis Title The Effect of Muscle Relaxation on Memory Span for Digits

Name Miss Suvannin Anumanrajadhon

Thesis Advisor Soree Pokaso Ed.D.

Department Psychology

Academic Year 1979

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the effect of muscle relaxation on memory span for digits. Subjects were 40 girl dormitory students selected by systematic sampling from Mahasarakam Teacher College, academic year 1979. The subjects were equally divided into two groups : (1) the control group to be taking the digit span test individually and repeated for two times during which no muscle relaxation training exercise was offered (2) the experimental group to be taking the digit span test individually and repeated for two times during which the muscle relaxation exercise was given. The instruments used in the experiment were (1) a tape cassette which the experimental group had to follow for muscle relaxation exercise. (2) twelve cards of digit serials with an electro - tachistoscope.

The data were analyzed by t - test.

The result was that there was statistically significance difference between the control group and the experimental group on the memory span test showing that relaxation training did have influence on memory.

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข
โดย นางสาวสุวรรณี อนุมานราชชน
ภาควิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.โสรัจ โปธิแก้ว

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประคิมฐ์ บุญนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โยธิน ศันสนบุตธ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิติกรรมประกาศ

การเขียนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจาก อาจารย์ ดร. โสรัช โปธิแก้ว อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย ซึ่งกรุณาให้แนวคิด ให้คำปรึกษา และตรวจแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ อีกทั้งให้กำลังใจอย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับ จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ไว้เป็นอย่างสูง

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ น.พ.พระ คณานุรักษ์ คุณวณี ออมสิน คุณวีณา ศิริสุข คุณเสัญชัย อนุมานราชชน คุณสมชาย วัฒนันท์กุล ตลอดจนคณาจารย์ผู้ควบคุมหอพักและนักศึกษา หอพักวิทยาลัยครุศาสตร์ และวิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ที่ได้ให้ความร่วมมือทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิศา มารดา ผู้ซึ่งสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้มาโดยตลอด

สุวรรธิน อนุมานราชชน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ จ

กิตติกรรมประกาศ ข

รายการตารางประกอบ ฉ

บทที่



1. บทนำ 1

 ปัญหา 1

 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 14

 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 24

 / สมมติฐานการวิจัย 24

 คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย 24

 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 25

2. วิธีดำเนินงานวิจัยและการรวบรวมข้อมูล 26

 กลุ่มตัวอย่างประชากร 26

 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง 26

 / วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล 29

 การตรวจและวิเคราะห์ข้อมูล 32

3. ผลของการวิจัย 34

4. การอภิปรายผลการวิจัย 36

5. สรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะ 40

บรรณานุกรม	หน้า 43
ภาคผนวก	48
ประวัติผู้เขียน	61



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	แสดงคามัชฌิม เลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ความจำของทั้งสองกลุ่ม	34
2	คามัชฌิม เลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที่ของคะแนน ช่วงความจำตัวเลขจากการทดสอบครั้งที่ 1	35
3	คามัชฌิม เลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ของคะแนนช่วง ความจำตัวเลขจากการทดสอบครั้งที่ 2	35



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย